[relación sexo-afectiva de mierda] [aislamiento-depresión] [propuesta-ayuda] [larguísimo post]

compas hace meses vengo pensando en escribir esto acá, porque tengo problemas con exponerme (especialmente en internet). también porque siento que es inadmisible que me esté pasando esto otra vez -ya tuve relaciones de mierda antes- y siento indignación mezclada con verguenza, como que me lo merezco por no aprender a poner límites sanos. el punto es que estoy en una relación sexo-afectiva con una dinámica horrenda (odio la palabra "tóxica", prefiero decir que es de mierda…) y no estoy pudiendo salir.

mi compañero de desventuras es un ser aislado y atormentado: no tiene amigues, no tiene trabajo no estudia nada y no hace mas que verme a mí fuera de su hogar, lugar opresivo en donde vive con parientes que tienen comportamientos dañinos extremos con historial de violencia y adicción. tiene también cosas que me encantan y le quiero mucho, pero las peleas están siendo cada vez más violentas (de su parte gritos, insultos, tirar cosas por el aire) y siendo yo la única persona con la que cuenta y a la vez con quien cada vez se lleva peor, el nivel de carga de todo está siendo demasiado. no quiere ir a terapia, dice que yo no entiendo que no puede; cuando le marco que rompe límites gritando e insultando me dice que no es para tanto y que no lo puede controlar y siempre al otro día me pide perdón (pero después el ciclo se repite) en sus buenos momentos es una persona alegre, cariñosa e inteligente, pero me sigue haciendo ruido que no generó nunca un círculo de contención ni siquiera mínimo.

cada vez que insinué la chance de tomarnos un tiempo o transformar la relación a una amistad por un lapso (porque me afecta cada vez más no saber cuándo va a sacarse y van 10 meses de relación) me manipula con el hecho de estar sin amigues y viviendo con una familia terrible como forma razón de todo. se la pasa diciendo que me ama pero sus acciones son lo opuesto y me está enloqueciendo cada vez más, porque estoy enamorada pero la estoy pasando muy mal. al ser una persona inteligente con la que –en sus buenos momentos- se puede hablar, siempre parece haber esperanza, sobre todo porque luego parece muy mortificado incluso llegando al llanto, pero la realidad es otra. como hablamos mucho todo, siempre me explica la genealogía de su incapacidad de recibir críticas y cambiar sus modos violentos, repitiéndome en detalle todo su mambo familiar (que sí, es una película de terror) y pidiendo perdón, pero después ante la siguiente discusión vuelve a caer en agredirme, cada vez se saca más seguido, de maneras más violentas y por cosas más y más pelotudas.

me viene diciendo que va a buscar psicólogue desde que lo conocí, después pasó a decirme que no cree en la terapia porque nunca le ayudó, después que es una paja buscar psicólogue gratuito porque hay que ir temprano y hacer colas y son todes pelotudes etc (no tiene guita, no tiene trabajo) ayer me dijo que va a buscar ayuda de nuevo, pero solo porque yo le estoy poniéndo el ultimátum y no porque crea que es lo adecuado.

ya van casi 10 meses de relación y yo ya no soy yo. nunca tuve una autoestima copada pero ya no tengo una casi, me cuesta hablar con gente nueva, a veces me cuesta hablar hasta con conocidos, me cuestan las cosas más simples y las complejas directamente no las puedo hacer. por suerte tengo un par de amigues de oro que me bancan a full, psicóloga y ahora x primera vez en mi vida un psiquiatra que me dió antidepresivos -siempre estuve en contra de la medicación pero llegué a un punto en el cual ya no puedo

más- la verdad es que por protegerlo nunca le conté a nadie que cuando peleamos él me grita y me insulta ni que tira cosas por el aire y tampoco le conté ni a mi psicóloga que en un momento muy delicado en donde yo estaba extremadamente vulnerable, me dijo cosas horribles y yo quedé hecha un bollo llorando, mientras él se quedó mirándome con los auriculares puestos para no escuchar mi llanto (lo de los auriculares mientras yo me quedo paralizada llorando después de un rapto de violencia suyo, no fue la primera vez, pero sí la peor).

sé que debería dejarle y que no es mi responsabilidad ni que no tenga amigues, ni que no busque ayuda profesional, ni que tenga una familia de película de terror y sé que venir del infierno no justifica que haga de mi vida uno también. pero cada vez que intento alejarme, decirle de tomarnos un tiempo o como ayer, hacerle entender que no puedo seguir dejándo que trasgreda mis límites (como gritar insultar, patear cosas en la calle o ahora la nueva: automedicarse con medicación psiquiátrica teniendo alto historial de adicción y neurodiversidad) y no busque ayuda, me pide perdón, se deshace en llanto y me dice que ya lo va a hacer, que yo no entiendo sus tiempos, etc. me siento muy culpable porque realmente tuvo y tiene una vida terrible y no tiene a nadie más, y es una persona hermosa en otros sentidos pero hace tiempo que siento que debería huir para no enfermarme más yo, porque cada vez me siento peor.

lejos estoy de ejemplo de salud mental, pero vengo dándole maza a mis mambos desde chica, antes de conocerlo era una persona divertida y extrovertida y ahora me volví un pedazo de moho, temerosa, insegura, paranoica, aislada, ahora depresiva: una caricatura de la codependencia emocional. no disfruto más las cosas que amaba y todo me parece cada vez más terrible, es como que el mundo se volvió totalmente siniestro para mí. estoy intentando cambiar el chip y abrirme a nuevas personas porque tengo un círculo social fuerte pero pequeño y creo que me vendría bien, pero me da mucha verguenza ser esto que soy, porque siento que es mi culpa pero no puedo salir. hace rato vengo pensando y viviendo el poder de los grupos (los del mundo "real") y pensé en que estaría piola armar uno en donde se puedan compartir experiencias de este tipo -de relaciones de mierda, si- para ayudarnos entre quienes la estamos viviendo/la hemos vivido y queremos salir.

pienso en armar grupos autogestivos de este tema hace años, porque en los últimos mi vida sexo-afectiva fué el trencito del horror. y todos los consejos que no puedo aplicar a mí, los suelo dar muy bien, tal vez lo que yo quisiera es que alguien pueda dármelos a mí. tal vez a alguien más le resuene lo que estoy contando y proponiendo y tenga ganas de ayudarme a armar una movida de encuentro grupal. creo que escuchar a otras personas que pasaron o pasan x lo mismo tiene mucho poder y por eso hoy, que vengo de un grupo de debate de otros temas, me animé por fin a escribir. me quedó larguísimo, pero confío en que tal vez a alguien que llegó hasta acá le pueda interesar armar una movida de este tipo. tal vez podría ser en una plaza, ahora que se viene la primavera, con mate de por medio. no sé. hace mucho que me estaba reprimiendo este post y creo que con tirar la botella al mar no tengo nada que perder, supongo que escribir acá es poder exorcizar al menos la verguenza de estar pasando x algo así. abrazos sororos para todes.